



學大明陽立國

### 電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 校園點滴
- ▶ 捐款芳名錄

### 副刊專欄

- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

### 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 [【校園焦點】陽明生物科學及醫學領域表現耀眼](#)

### 課輔部落格

#### 運動員的幕後推手——運動傷害防護社



大家一起來做運動

在運動場上的選手，常常需要透過貼紮或是其他預防措施，來避免或減緩運動傷害，以延續運動生涯。其實，在日常生活中，落枕、閃到腰也可以運用貼紮與運動傷害防護的觀念，來改善生活的品質。

我們每週三晚上的社課，由專業又風趣的物理治療師授課；來自不同領域專長的老師們，帶來各球類運動、運動急救、運動按摩、靜動態伸展等全方位的知識。社課前後，還有學長姐親切的預習、復習，透過溫馨的小遊戲讓大家邊玩邊學。不論你是想要在場邊為運動員防護，或是想要自己為自己預防或治療傷害，都快來加入我們的行列吧！



親切的學長姐示範

由於我們的社課邀請到的都是專業老師，教學內容也十分專業，所以難免有一點像是在上課。但是，在我擔任社長的這一年，期許自己與幹部們一起轉換社團的社課氣氛，所以我們透過較輕鬆的學習方式，連結日常生活的經驗，再搭配足夠的時間讓社員操作。除此之外，社團還常承接運動賽事場邊防護的工作，透過課程再加上在運動場邊接觸運動員的機會，讓死板的知識能更靈活的運用。

< 文 / 阮彥鈞、圖 / 運動傷害防護社 >



擔任路跑活動的場邊防護人員



擔任運動賽事場邊防護人員

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[🏠\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有 · 未經同意 · 請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁貞蕸 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱苗資訊

